DODATEK TECHNICZNY
DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok V. Nr. 7

Druhowie i Druhny!

Pamiętne dni VII zlotu w Poznaniu przyniosły sokolstwu polskiemu wielką chwałę, a zarazem możność samopoznania i przeglądu własnych sił.

Odnieśliśmy zwycięstwo nad przemożnym wrogiem, jakim jest niewiara we własne siły, odnieśliśmy zwycięstwo nad samym sobą, stojąc wiernie na posterunku idei sokolej.

Od pomyślnego rozstrzygnięcia VII zlotu zależało, czy sokolstwo polskie stanie się godnem nazwy potężnej, jednolitej i silnej organizacji — czy też miernem, niezespolonem i przeżytem zrzeszeniem, które powinno ustąpić miejsca nowopowstałym, ostatniemi czasy, organizacjom.

Na VII zlocie wyraźnie pokazaliśmy wszystkim czem jest sokolstwo, jakie są jego cele i dążenia i jakiemi posługuje się środkami oraz metodami wychowawczemi.

Zlot nasz był wspaniałym wykładnikiem olbrzymich wysiłków całego sokolstwa, które w ciągu ostatnich dziesięciu lat, postępując wytrwale naprzód, mimo piętrzących się przeszkód, potrafiło stanąć na wysokości swego zadania.

Najcięższa i najprzykrzejsza praca spadła na barki naczelników i naczelniczek w gniazdach. Częstokroć zmuszeni byliście prowadzić pracę w bardzo trudnych warunkach, bez należytych sal gimnastycznych, bez boisk i pomocy technicznych, a co gorsza, w wielu wypadkach, bez zrozumienia i bez pomocy społeczeństwa, które naogół biernie odnosiło się do poczynań sokolstwa. Że praca ta mimo wszystko była wydatna i owocna, o tem przekonał nas naocznie zlot.

Opuszczające boisko zlotowe w Poznaniu tysiączne rzesze rodaków i gości zagranicznych, nie były w stanie oprzeć się wrażeniu, że poznali bliżej organizację żywotną, świadomą swych celów i swego posłannictwa.

Dziękuję Wam wszystkim w imieniu wspólnej sprawy dla której służymy. Dziękuję serdecznie Związkowemu Wydziałowi Technicznemu, naczelnikom i naczelniczkom związków sokolich na obczyźnie, naczelnikom i naczelniczkom dzielnic, okręgów i gniazd, sędziom, zawodnikom i ćwiczącym za sumienne i gorliwe wypełnienie swych obowiązków, za ofiarną i wydatną współpracę przy organizowaniu i przeprowadzeniu zlotu, całemu sokolstwu za gremjalny udział w zlocie i zadokumentowanie tężyzny i żywotności naszej organizacji.

Sokolstwu Polskiemu Czołem!

Jan Fazanowicz
naczelnik Związku.

VII Zlot Sokolstwa w Poznaniu.

ZAWODY.

Związkowe sokole zawody, zorganizowane w czasie VII zlotu w Poznaniu, zgromadziły liczne zastępy zawodników i zawodniczek zarówno ze Związku Sokolstwa Polskiego jak i Czechosłowackiego, Jugosłowiańskiego i Rosyjskiego oraz Sokolstwa Polskiego w Ameryce, Niemiec, Francji i Rumunji.

Zawody mimo nieprzychylnych warunków atmosferycznych, ukończone zostały, dzięki stanowczości kierowników, wytrwałości sędziów i karności zawodników, w oznaczonym czasie.

Był to olbrzymi wysiłek, gdyż udział zawodników i zawodniczek, zgłoszonych do zawodów w liczbie ponad tysiąc jednostek, przewyższał wszystkie dotychczasowe zawody, które były w ostatnich latach organizowane. Wprawdzie nie wszystko przeprowadzone było należycie, na co złożyło się wiele przyczyn niezależnych od naczelnictwa jak np. niewykończenie stadjonu miejskiego i zbyt późne zawiadomienie o tem Przewodnictwa, dzięki czemu, zawody i zlot musiał się odbyć na boisku, prowizorycznie i w ostatniej chwili przygotowanem. Jednakże mimo te braki, zawody wykazały znaczny postęp pod względem wyćwiczenia i kierownictwa i zapisały się chlubnie w historji sokolstwa.

Zawody rozpoczęły się posiedzeniem sędziów w dniu 26 czerwca na boisku zlotowem.

Przydział sędziów był następujący:

1. Zawody gimnastyczne druhów:

Ćwiczenia wolne niższego i wyższego stopnia.
Kierownik Dh. naczelnik K. Noskiewicz.
Sędziowie: Druhowie Augustyniak, Gołębiowski, Haczewski, Kapałka, Lindner, Mokrzycki, Nowak, Nowakowski, Skala, Tan, Weselik Stef., Wodniakowski, Zaorski i Ziarko.

Ćwiczenia na przyrządach niższego i wyższego stopnia.
Kierownik Dh. naczelnik A. Hamburger.

Stopień niższy.

Koń wszerz z łękami.

Sędziowie: Druhowie Chomicki przew., Zajdzikowski, Smektała.

Drążek.

Sędziowie: Druhowie Tylewicz przew., Dziopek, Pilawski.

Poręcze.

Sędziowie: Druhowie Makowski przew., Anioł, Nowak.

Kółka.

Sędziowie: Druhowie Karliński przew., Rogoziński, Chomiak.

Koń wzdłuż.

Sędziowie: Druhowie Szczerkowski przew., Ryba.

Stopień wyższy.

Koń wszerz z łękami.

Sędziowie: Druhowie Rudolf przew., Zacht, Smrtnik.

Drążek.

Sędziowie: Druhowie Dobrzycki przew., Mazur, T. Sverma.

Poręcze.

Sędziowie: Druhowie Krawczyk przew., Stanić, Opiński.

Kółka.

Sędziowie: Druhowie Klarner przew., Fabrowski, T. Hromatko.

Koń wzdłuż.

Sędziowie: Druhowie Hermanowski przew., Matyla, Dychtoń, Sikora.

Ćwiczenia lekkoatletyczne niższego i wyższego stopnia.

Kierownik: Dh. Naczeln. Cz. Tan.

Skok w dal.

Sędziowie: Druhowie Ulrych przew., Wieczorek, Olszewski.

Pchnięcie kulą.

Sędziowie: Druhowie Gąsiorowski przew., Skala, Tylewicz.

Bieg 100 m.

Sędziowie: Druhowie Lindner przew., Grząślewicz, Jankowski, Śverma, Paruszewski, Sierosławski, Rutkowski, Mycawka, Zaran.

2. Zawody gimnastyczne druhen.

Ogólne kierownictwo Druh Naczeln. R. Czyżewski.

Ćwiczenia wolne niższego i wyższego stopnia.

Kierowniczka Dhna H. Korewina.

Sędziowie: Druhny Gawlikówna, Hamburgerówna, Hoffmanówna, Kulczyńska, Kochowa, Lewandowska, Łęczyńska, Matuszkiewiczowa, Namysłowska, Raszkówna, Zalewska. Druhowie: Chełmicki, Grygiel, Madej.

Ćwiczenia na przyrządach niższego i wyższego stopnia.

Poręcze.

Sędziowie: Rozwadowska przew., H. Korewina, Chełmicki, Paruszewska.

Drabina.

Sędziowie: Gołaszewska przew., Chełmicki, H. Korewina.

Równoważnia.

Sędziowie: Gołaszewska przew., Tan, Chełmicki.

Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż.

Sędziowie: H. Korewina przew., Chełmicki.

Do każdego z powyższych działów przydzielone zostały jako sędziowie druhny z Czechosłowackiego i Jugosłowiańskiego sokoła.

Zawody w skoku w dal, rzucie piłką i biegu na 60 i 100 m. sędziowali sędziowie wyznaczeni do zawodów druhów.

Zawody lekkoatletyczne.

Kierownik zawodów — Druh naczelnik K. Suligowski.

Zastępca — druh Gołębiowski.

Starter — druh Stróżyk.

Sędziowie: Mycawka, Chomiak, Nowakowski, Gola, Hamburger Br., Madej Jan, Mazur Aug., Krawczyk P., Sikora Jerzy, Wieczorek, Ziarko, Dziopek, Dychtoń, Głowacki, Makowski, Opiński, Urbański, Gerstman, Żacharek, Ostoiski, Pawlewski, Weselik St., Weselik Tel., Grząślewicz, Zaran Fr., Zaran L., Olszewski, Guza, Lindner, Paruszewski, Paruszewska, Dobińska, Samborski.

Zawody pływackie.

Sędzia główny: Druh. Por. Jankowski.

Sekretarz: Druh Antoniewicz, Gaszak.

Zawody strzeleckie.

Sędzia główny: Druh Kap. Pilecki.

Sekretarz: Druh Wasielewski Wincenty.

Sędziowie: Druhowie Frydrych Antoni, Flam Stef.

Przy zawodach druhen Dh. H. Korewa.

Obsługa przy tarczach i pomostach wojskowa.

Zawody kolarskie.

Sędzia główny: Druh Fr. Sarnowski.

Sędziowie: Dh. Bokowski, Kostusiak, Kaczmarski W., Jerzykowski R., Lauchowski S.

Komisja statystyczna.

Druhowie: Skopowski przew., Bokiewicz, Namysł, Roskosz, Dobrowolski Kazim., Czyżewski, kap. Pilecki.

Do zawodów gimnastycznych niższego stopnia zgłoszono 14 zastępów i 16 jednostek.

Zastępy zgłosiły: Dz. Mazow. — 5 zast., Dz. Małop. — 1 zast., Dz. Krakowska — 4 zast., Dz. Pomorska — 2 zast., Dz. Wielkopolska — 2 zast.

Do zawodów wyższego stopnia zgłoszono 10 zastępów i 10 jednostek.

Zastępy zgłosiły: Dz. Mazowiecka — 2 zast., Dz. Śląska — 2 zast., Związek Czechosłowackiego Sokolstwa — 5 zast. i Jugosłowiańskiego Sokolstwa — 1 zast.

Do zawodów o pierwszeństwo Zw. zgłoszono 16 zawodników.

Do zawodów gimnastycznych druhen niższego stopnia zgłoszono 12 zastępów i 8 jednostek.

Zastępy zgłosiły: Dz. Mazowiecka — 2 zast., Dz. Małop. — 1 zast., Dz. Krakowska — 3 zast., Dz. Śląska — 1 zast., Dz. Pomorska — 1 zast., Dz. Wielkop. — 3 zast., Zw. Czechosłowackiego sokolstwa — 1 zast.

Do zawodów wyższego stopnia zgłoszono 7 zastępów i 6 jednostek.

Zastępy zgłosiły: Dz. Mazowiecka — 2 zast., Zw. Czechosłowackiego Sokolstwa — 4 zast., Zw. Jugosłowiańskiego Sokolstwa — 1 zast.

Zawody druhów obejmowały:

Ćwiczenia wolne na koniu wszerz, na poręczach, na drążku, na kółkach, przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż, skok w dal, pchnięcie kulą 7¼ kg. i bieg na 100 m. Pozatem zawodnicy, zgłoszeni do zawodów o pierwszeństwo Związku wykonywali dodatkowe ćwiczenia dowolne na przyrządach, skok wwyż, rzut dyskiem i skok o tyce.

Zawody druhen obejmowały:

Ćwiczenia wolne, na poręczach, na drabinie, skok w dal, rzut piłką uszatą 1 kg. i bieg na 60 m.

Zawodniczki w stopniu wyższym wykonały ponadto ćwiczenia na równoważni i bieg na 100 m.

Na posiedzeniu sędziów wylosowane zostały następujące ćwiczenia:

Dla druhów:

Ćw. wolne — oddział trzeci.

Ćw. na koniu wszerz — trzeci układ.

Ćw. na drążku — pierwszy układ.

Ćw. na poręczach — drugi układ.

Ćw. na kółkach — trzeci układ.

Dla druhen wylosowano w ćwiczeniach wolnych część pierwszą, ćwiczeń na przyrządach nie losowano, gdyż były z góry wyznaczone.

PORZĄDEK WYJŚCIA DO ZAWODÓW GIMNASTYCZNYCH.

Druhowie: Stopień niższy.

Godz. 6.—	Zastęp		Gniazda Leszno
„ 6.05	„	II	Dz. Mazowieckiej
„ 6.10	„	IV	„ „
„ 6.15	„	I	„ Krakowskiej
„ 6.20	„		Gniazda Poznań
„ 6.25	„	I	Dz. Pomorskiej (Okr. IV)
„ 6.30	„	I	„ Mazowieckiej
„ 6.35	„	II	„ Krakowskiej
„ 6.40	„	III	„ Mazowieckiej
„ 6.45	„		„ Małopolskiej
„ 6.50	„	V	„ Mazowieckiej
„ 6.55	„	II	„ Pomorskiej (Okr. V)
„ 7.—	„	III	„ Krakowskiej
„ 7.05	„		jednostek Dz. Mazowieckiej i Pomorskiej
„ 7.10	„	IV	Dz. Krakowskiej
„ 7.15	„		jednostek Dz. Krakowskiej.

Druhny: Stopień niższy.

Godz. 7.—	Zastęp	I	Dz. Wielkopolskiej (Gniazdo Poznań XII)
„ 7.05	„	III	„ Krakowskiej
„ 7.10	„	II	„ Mazowieckiej (Okr. Warsz.)
„ 7.15	„		„ Śląskiej

„ 7.20	„ II	„	Wielkopolskiej (Gniazdo Leszno)
„ 7.25	„	„	Małopolskiej
„ 7.30	„	„	Krakowskiej
„ 7.35	„	„	Pomorskiej
„ 7.40	„ II	„	Krakowskiej
„ 7.45	„ I	„	Mazowieckiej
„ 7.50	„ III	„	Wielkopolskiej (Gniazdo Poznań)
„ 7.55	„		jednostek Dz. Mazowieckiej.

Druhowie: Stopień wyższy.

Godz. 7.30	Zastęp I	Dz.	Mazowieckiej
„ 7.35	„ II	„	Śląskiej
„ 7.40	„ I	Zw.	Czech. S. (Jungmannova)
„ 7.45	„ II	„	Czech. S. (Podbelohorska)
„ 7.50	„ III	„	Czech. S. (Stredočeska)
„ 7.55	„ I	Dz.	Śląskiej
„ 8.—	„	Zw.	Jug. Sokolstwa
„ 8.05	„ IV	„	Czech. S. (Machalova)
„ 8.10	„ II	Dz.	Mazowieckiej
„ 8.15	„ V	Zw.	Czech. S. (ž. II v Brne)
„ 8.20	„		jednostek Dz. Mazow., Krak., Pom.,

Druhny: Stopień wyższy.

Godz. 8.—	Zastęp	Dz.	Mazowieckiej (Gn. Warszawa IV)
„ 8.05	„ I	Zw.	Czech. S. (Jungmannova)
„ 8.10	„ II	„	Czech. S. (Machalova)
„ 8.15	„	„	Jug. Sokolstwa
„ 8.20	„ III	„	Czech. S. (Středočeska)
„ 8.25	„	Dz.	Mazowieckiej
„ 8.30	„ IV	Zw.	Czech. S. (Č.O.S.)
„ 8.35	„ IV	„	Czech. S. (Podbelohorska)
„ 8.40	„		jednostek Dz. Krakowskiej.

Zawody gimnastyczne rozpoczęły się z trzygodzinnem opóźnieniem. Rzęsisty deszcz, który padał przez kilka dni z małemi przerwami, zamienił się w gwałtowną ulewę, która trwała przez całą noc, tak, że woda zamieniła boisko w błotniste jezioro, skutkiem czego komisja gospodarcza i wytyczająca boisko, zmuszona była przerwać prace przygotowawcze na boisku. Również z powodu niepogody, wyznaczony porządek zawodów musiał uledz zmianie. W czasie, gdy na boisku odbywały się zawody w ćwiczeniach wolnych, rzutach, biegach i skokach, przygotowana została sala gimnastyczna na Zielonych Ogródkach do zawodów na przyrządach.

Zawody druhen odbywały się również w bardzo trudnych warunkach. Komisja sędziowska przygotowała sobie miejsce w salce na boisku. Wolne miejsca zapełnione zostały widzami do tego stopnia, iż trudno było się tam poruszać. Większość widzów stanowiły druhny, które z wielkiem zainteresowaniem śledziły zawody druhen, a głównie gości. Szkoda, że zawody musiały się odbywać pod dachem, gdyż na boisku drużyny zaprezentowałyby się lepiej, a przyznać trzeba, że były dobrze przygotowane. W ćwiczeniach wolnych, jak również w ćwiczeniach na przyrządach, wybijały się na czoło, zastępy czeszek.

Zawody druhów wyższego stopnia rozpoczęły się w sali gimnastycznej o godz. 14 ćwiczeniami wolnemi. Na pierwszy ogień wystąpił zastęp Dz. Mazowieckiej. Zawodnicy dobrani, zgrani i należycie przygotowani, wykonywali ćwiczenia wolne z życiem, choć spokojnie, rytmicznie i jednolicie. Po skończonych ćwiczeniach wolnych, zastęp przeszedł do ćwiczeń na koniu wszerz, a do ćwiczeń wolnych natychmiast stanął zastęp Dz. Śląskiej. Chłopcy równi wzrostem, o silnie rozwiniętych mięśniach, wykonywali swoje ćwiczenia równie dobrze jak ich poprzednicy. Ciekawość wielką budziły zastępy Czechosłowaków i Jugosłowian. Zawodnicy byli starannie dobrani i sumiennie przygotowani. Pomimo, że dopiero po przybyciu do Poznania, zapoznawali się z niektóremi szczegółami ćwiczeń wolnych, wywiązali się ze swego zadania znakomicie, szczególnie zastęp Okr. Podbiałogórskiego pod kierownictwem naczeln. Svobody, uzyskał największą ilość punktów, mianowicie 93 na 100 możliwych do zdobycia punktów.

Podczas gdy ćwiczenia wolne dobiegały końca, poszczególne zastępy ćwiczyły już na wszystkich przyrządach. Zawodnicy ze zmiennem szczęściem zdobywali kropki dla siebie i swego zastępu. Sala wypełniona była widzami, głównie znawcami i gimnastykami, którzy śledzili wyniki zawodników, a zwłaszcza naszych pobratymców, między którymi toczył się bój o pierwsze miejsce w stopniu wyższym.

Zawody o pierwszeństwo Związku, dostępne były tylko dla naszych zawodników. Druhowie, którzy zgłosili się do tych zawodów, wykonywali prócz ćwiczeń obowiązujących w stopniu wyższym, dodatkowo ćwiczenia dowolne na przyrządach, następnie skok wwyż, rzut dyskiem i skok o tyce.

Sprostać tym zawodom mogli tylko zawodnicy wszechstronnie wyćwiczeni, którzy systematycznie uprawiali wszystkie ćwiczenia, a nie ograniczali się tylko do ulubionych, jak to się naogół widzi, ćwiczeń bądź to na poszczególnych przyrządach, bądź ćwiczeń naturalnych, jak bieg, rzut lub skok.

Wynik zawodów o pierwszeństwo Związku jest następujący:

RODZAJ ĆWICZEŃ	Bartniczek Eberhardt	Daniel Tadeusz	Kamiński Andrzej	Kosman Edmund	Noskiewicz Zbigniew	Majtkowski Stefan	Pietrzykowski Wincenty	Surała Jan
Ćwiczenia wolne	88	90	92	80	97	96	95	95
Koń ćw. obow.	45	48	0	70	68	52	55	60
Koń ćw. dow.	28	75	0	45	55	60	30	30
za trudność	80	100	0	100	100	80	100	80
Drążek ćw. obow.	90	85	60	50	60	80	90	70
Drążek ćw. dow.	65	95	50	50	0	90	0	55
za trudność	100	100	80	100	0	80	0	100
Poręcze ćw. obow.	0	95	45	55	0	0	0	0
Poręcze ćw. dow.	80	80	55	0	70	85	65	75
za trudność	100	100	80	0	100	90	80	100
Kółka ćw. obow.	80	87	0	55	70	80	75	60
Kółka ćw. dow.	55	90	50	80	75	80	85	80
za trudność	80	100	80	100	100	80	80	80
Przeskok rozkroczny	68	88	85	73	95	93	99	90
Skok w dal	63	36	36	45	33	70	39	59
Wyrzut kuli	40	27	60	37	24	55	42	82
Skok w wyż	51	51	60	25	51	84	60	84
Skok o tyce	72	27	51	17	27	100	17	33
Rzut dyskiem	36	18	67	45	25	63	39	57
Bieg 100 m.	51	46	53	42	55	60	38	57
za zachowanie się	142	173	155	142	160	162	148	158
Razem pkt.	1414	1611	1159	1211	1265	1640	1237	1505

1.	Majtkowski Stefan	Bydgoszcz I. Dz. Pom.	1640 pt.
2.	Daniel Tadeusz	Borek Fałęcki Dz. Kr.	1611 „
3.	Surała Jan	Warszawa IV. Dz. Maz.	1505 „
4.	Bartniczek Eberhardt	Orzesze Dz. Śl.	1414 „
5.	Noskiewicz Zbigniew	Warszawa I. Dz. Maz.	1265 „
6.	Pietrzykowski Wincenty	Warszawa I. „	1237 „
7.	Kosman Edmund	Warszawa I. „	1211 „
8.	Kamiński Andrzej	Warszawa IV. „	1152 „

Zawody zastępów wyższego stopnia.

1.	Zastęp	Č. O. S.	Župa Středočeská	4662 pt.
2.	„	Č. O. S.	„ Druhá w Brně	4438 „
3.	„	Č. O. S.	„ Podbělohorska	4424 „
4.	„	J. S. S.	„ Ljubljana	4412 „
5.	„	Č. O. S.	„ Jungmannova	4144 „

6.	Zastęp	Zw. P. S.	Dzieln. Mazowiecka	3790 „
7.	„	„	„ Śląska	3114 „
8.	„	„	Świętochłowice Dz. Śl.	2873 „

Zawody jednostek wyższego stopnia.

1.	Oburka Wilem	Č. O. S.	Husovice	800 pt.	—80 %
2.	Přihoda Bohumil	„	Kral. Vinohrady	789 „	—78,9%
3.	Gregorka Boris	J. S. S.	Ljubljana	779 „	—77,9%
4.	Tikal Ladislav	Č. O. S.	Kral. Vinohrady	778 „	—77,8%
5.	Jetmar Antonin	„	„ „	775 „	—77,5%
6.	Županic Heli	J. S. S.	Ljubljana	774 „	—77,4%
7.	Škoda František	Č. O. S	Kral. Vinohrady	763 „	—74,3%
8.	Baroch Jaroslav	„	Bubeneč	758 „	—75,8%
9.	Bačak František	„	Kralovo Pole	747 „	—74,7%
10.	Župancić Gabriel	J. S. S.	Ljubljana	745 „	—74,5%
11.	Kalina Rudolf	Č. O. S.	Střešovice	742 „	—74,2%
12.	Nowak Józef	„	Smichov I	739 „	—73,9%
13.	Peche Jan	„	Kral. Vinohrady	738 „	—73,8%
14.	Riessner Eugen.	„	Židenice	735 „	—73,5%
15.	Nápravnik Jeři	„	Košiře	721 „	—72,1%
	Zeleny Jaroslav	„	Praha IV	721 „	—72 %
16.	Pešek Jan	„	Smichov I	720 „	—72 %
	Černý Emil	„	Břevnov	720 „	—72 %
17.	Beneš Bohuslav	„	Židenice	711 „	—71,1%
18.	Struška František	„	Kral. Vinohrady	706 „	—70,6%
	Ahlin Bojan	J. S. S.	Ljubljana	706 „	—70,6%
19.	Cabejšek Ladislav	Č. O. S.	Židenice	700 „	—70 %
	Jednorožec Oldrich	„	Břevnov	700 „	—70 %
20.	Daniel Tadeusz	Zw. S. P.	Borek Fałęcki	698 „	—69,8%
21.	Struad Egon	J. S. S.	Ljubljana	686 „	—68,6%
22.	Klaus Vaclav	Č. O. S.	Břevnov	683 „	—68,3%
23.	Majtkowski Stefan	Zw. S. P.	Bydgoszcz I	681 „	—68,1%
24.	Čech Stanislav	Č. O. S.	Husovice	670 „	—67,6%
25.	Surała Jan	Zw. S. P.	Warszawa IV	666 „	—66,6%
26.	Kopecký Józef	Č. O. S.	Praha III	665 „	—66,5%
27.	Svatek Jaroslav	„	Husovice	648 „	—64,8%
28.	Parbus Jan	„	Košiře	647 „	—64,7%
29.	Komorowski Józef	Zw. P. S.	Warszawa IV	643 „	—64,3%
30.	Machotský Rudolf	Č. O. S.	Kral. Vinohrady	637 „	—63,7%
31.	Pietrzykowski Winc.	Zw. P. S.	Warszawa I	630 „	—63, %
	Šimanovský Jan	Č. O. S.	Smichov I	630 „	—63 %
32.	Borko František	J. S. S.	Ljubljana	619 „	—61,9%
	Potokar Milan	„	„	619 „	—61,9%
33.	Bartniczek Eberh.	Zw. P. S.	Orzesze	614 „	—61,4%
34.	Antolak Eugen.	„	Warszawa IV	605 „	—60,5%
35.	Zeleny Jan	Č. O. S.	Střešovice	601 „	—60,1%

Zawody zastępów niższego stopnia.

1.	Zastęp	Dzielnicy Mazowieckiej — Warszawa	3826 pt.
2.	„	„ Wielkopolskiej — Poznań	3445 „
3.	„	„ Wielkopolskiej — Leszno	3402 „
4.	„	„ Pomorskiej — Bydgoszcz	3271 „
5.	„	„ Mazowieckiej — Warszawa	3231 „
6.	„	„ Krakowskiej — Kraków	3169 „
7.	„	„ Pomorskiej — Toruń I.	3059 „
8.	„	„ Krakowskiej — Kraków II.	3034 „

Zawody jednostek niższego stopnia.

1.	Górecki Bolesław	Kraków I.	734 pt.—73,4%
2.	Szurkowski Stanisław	Leszno	700 „ —70, %
3.	Malcher Zygmunt	Lwów Macierz	694 „ —69,4%
4.	Krupa Henryk	Warszawa IV.	667 „ —66,7%
5.	Kozłowski Mikołaj	Wilno	666 „ —66,6%
6.	Ignatowicz Bolesław	Lwów Macierz	654 „ —65,4%
7.	Tomaszuk Mieczysław	Warszawa IV.	644 „ —64,4%
8.	Koch Kazimierz	Warszawa III.	639 „ —63,9%
9.	Chmura Jan	Kraków I.	637 „ —63,7%
10.	Chałupka Stanisław	Poznań I.	630 „ —63 %
11.	Tomczyk Jan	Leszno	629 „ —62,9%
12.	Dołowy Teodor	Warszawa II.	626 „ —62,6%
13.	Bularz Zygmunt	Kraków II.	618 „ —61,8%
14.	Neukirch Antoni	Toruń I.	613 „ —61,3%
15.	Stefański Bronisław	Poznań I.	602 „ —60,2%
16.	Vaněk Oldřich	Praha IV.	600 „ —60 %

ZAWODY GIMNASTYCZNE DRUHEN.

Zawody o pierwszeństwo Związku.

1.	Gawałkiewczówna Stefanja	Warszawa IV.	593 pt.
2.	Adamczykówna Jadwiga	„	567 „
3.	Głombówna Helena	„	469 „

Zawody zastępów wyższego stopnia.

1.	Zastęp	Č. O. S.		3947 pt.
2.	„	J. S. S.		3565 „
3.	„	Č. O. S.	Župa Podbělohorská	3329 „
4.	„	„	„ Mahálova	3280 „
5.	„	„	„ Jungmannova	3081 „
6.	„	Zw. P. S.	Dz. Mazowiecka	2859 „

Zawody jednostek wyższego stopnia.

1.	Lorencowa Marja	Č. O. S.	Duchcov	657 pt.—98,5%
2.	Hajna Zdenka	„	Kral. Vinohrady	652 „ —98,8%
3.	Dĕkanova Vlasta	„	Žižkov	644 „ —96 %
4.	Čicha Mira	J. S. S.	Ljubljana	631 „ —95,6%
5.	Kovařikova Božena	Č. O. S.	Žižkov	630 „ —95,4%
6.	Jaruškova Vlasta	„	Kral. Vinohrady	628 „ —93,6%
7.	Kraciková Vlasta	„	Žižkov	618 „ —92,1%
8.	Svobodova Marja	„	„	606 „ —91,8%
9.	Kubičkova Marta	„	Sokol Pražský	604 „ —91,5%
10.	Kovač Vera	J. S. S.	Ljubljana	596 „ —90,3%
11.	Gawałkiewiczówna Stefanja	Zw. P. S.	Warszawa IV	593 „ —89,8%
12.	Bajerova Jaroslava	Č. O. S.	Brno	582 „ —88,1%
	Križmanič Marja	J. S. S.	Ljubljana	582 „ —88,1%
13.	Genserkova Marta	Č. O. S.	Brno I	581 „ —88 %
	Kadeřabkova Marja	„	Břevnov	581 „ —88 %
14.	Križmanić Mirka	J. S. S.	Ljubljana	576 „ —78,2%
15.	Zelenkova Vlasta	Č. O. S.	Dejvice	572 „ —86,6%
16.	Bajerova Kvĕtoslava	„	Brno I	569 „ —86,2%
17.	Adamczyk Jadwiga	Zw. P. S.	Warszawa IV	567 „ —85,9%
18.	Schenflerova Anna	Č. O. S.	Smichov I	566 „ —88,7%
19.	Rakova Milka	„	„	557 „ —84,3%
20.	Grkinič Mara	J. S. S	Ljubljana	550 „ —84,3%
21.	Vesela Ružena	Č. O. S.	Praha III	548 „ —83 %
22.	Bořickova Hanna	„	„	544 „ —82,4%
23.	Horačkova Františka	„	„	539 „ —81,7%
24.	Gjud Pavla	J. S. S.	Ljubljana	525 „ —79,5%
25.	Rakova Vlasta	Č. O. S.	Smichov I	522 „ —79 %
26.	Rablova Libuse	„	„	506 „ —76,7%
27.	Makov ka Marja	„	Řečkovice	502 „ —76 %
28.	Dichl Mira	J. S. S.	Ljubljana	492 „ —74,5%
29.	Jandova Anna	Č. O. S.	Smichov I	474 „ —71,8%
30.	Głombówna Helena	Zw. P. S.	Warszawa IV	469 „ —71,6%
31.	Sychrova Marja	Č. O. S.	Brno	468 „ —70,9%
	Doležalova Marja	„	Hrušovary	468 „ —70,9%
32.	Čechova Helena	„	Praha VII	450 „ —68,3%
33.	Kottnauerova Marja	„	Dejvice	437 „ —66,9%
34.	Paskova Ludmila	„	Brno I	432 „ —64,8%
35.	Dydecka Janina	Zw. P. S.	Warszawa IV	400 „ —60,6%

Zawody zastępów niższego stopnia.

1.	Zastęp	Č. O. S.	Župa Středočeska	2250 pt.
2.	„	Zw. P. S.	Dz. Wielkopolska — Leszno	1854 „
3.	„	„	„ Mazowiecka — Grodzisk	1786 „

4.	Zastęp	Zw. P. S.	Dz. Krakowska—Borek Fałęcki	1650 „
5.	„	„	„ Wielkopolska — Poznań	1556 „
6.	„	„	„ Pomorska	1388 „
7.	„	„	„ Krakowska — Kraków I.	1280 „

Zawody jednostek niższego stopnia.

1.	Bořicka Věra	Č. O. S.	Žižkov	390 pt.—82,9%
2.	Holubova Františka	„	Kral. Vinohrady	370 „ —78,7%
3.	Tábořikova Marje	„	„ „	367 „ —78,7%
4.	Matecka Marja	Zw. P. S.	Leszno	366 „ —77,9%
5.	Kiňovičova Marta	Č. O. S.	Kral. Vinohrady	351 „ —74,7%
	Szkudlarska Eleonora	Zw. P. S.	Poznań	351 „ —74,7%
6.	Polakova Ružena	Č. O. S.	Kral. Vinohrady	349 „ —74,4%
7.	Jóżkiewicz Adela	Zw. P. S.	Grodzisk	341 „ —72,5%
8.	Nowakówna Helena	„	Borek Fałęcki	337 „ —72,5%
9.	Woźnicka Jadwiga	„	Grodzisk	335 „ —71,2%
10.	Libichová Ludmila	Č. O. S.	Kral. Vinohrady	333 „ —70,8%
11.	Ostrowska Anna	Zw. P. S.	Borek Fałęcki	329 „ —70 %
12.	Loppe Gertruda	„	Grodzisk	326 „ —69,3%
13.	Skirlińska Janina	„	Kraków I	319 „ —67,8%
14.	Pasternacka Jadwiga	„	Toruń IV	311 „ —66,1%
15.	Ostrowska Wanda	„	Borek Fałęcki	308 „ —65,5%
16.	Gaszakówna Helena	„	Leszno	305 „ —64,8%
17.	Nowakówna Florjana	„	Leszno	304 „ —64,6%
18.	Maksymowiczówna Marja	„	Kraków I	291 „ —61,9%
19.	Wróblewska Stefanja	„	Poznań	290 „ —61,7%
20.	Bandaszówna Cecylja	„	Leszno	287 „ —61 %

Zawody lekkoatletyczne.

Druhowie.

1. Biegi:

100 metrów:

1.	Vykoupil Jar. C.O.S., Brno	11,3
2.	Wasilew, Sokół Polski w Ameryce	5 m. za 1.
3.	Berkowski Stefan, Grudziądz I	6 m. za 1.

200 metrów:

1.	Vykoupil Jar. C.O.S., Brno	23,4
2.	Raban Vaclav „ Kral. Vinohrady	3 m. za 1.
3.	Borkowski Stef., Grudziądz	5 m. za 1.

110 metrów (płotki):

1.	Richaćek Adolf C.O.S., Żabovresky	17,9
2.	Kaniak Józef, Dz. Małopolska	3 m. za 1.
3.	zdyskwalifikowany	

1500 metrów:

1.	Żyłka Alojzy Król.-Huta I. Dz. Śl.	4,28
2.	Pyziak, Dz. Mazowiecka	20 m. za 1.
3.	Janowski Franc., Dz. Wielkopolska	25 m. za 1.

3000 metrów naprzełaj:

1.	Dzielnica Wielkopolska	6 pt.
2.	Dzielnica Mazowiecka	24 pt.
3.	Dzielnica Krakowska	34 pt.
1.	Jakubowski Jan	9 m. 57 sek.
2.	Miałkas Roman	
3,	Jankowski Franciszek	

Sztafeta 4 × 100 m.:

1.	Sokół Polski w Ameryce	47 sek.
2.	Bydgoszcz	47,8 sek.
3.	Poznań	8 m. za 1.

Sztafeta olimpijska 800 + 400 + 200 + 100 m.:

1.	Bydgoszcz	3 m. 42,6 sek.
2.	Grodzisk Mazow.	10 m. za 1.
3.	Poznań	15 m. za 1.

Sztafeta słowiańska 4 × 100 m.:

1.	Drużyna Czechosłowacka	44 sek.
2.	„ Jugosłowiańska	6 m. za 1.
3.	„ Polska	45,8
4.	„ Rosyjska	8 m. za 1.

2. Skoki:

wdal:

1.	Wasilewski Czesław, Sokół Polski w Ameryce	6,32
2.	Sieradzki Franc.	6,27
3.	Góralski Antoni, Bydgoszcz I	6,09

wzwyż:

1.	Buratowicz, J. S. S.	182 cm.
2.	Pawełek Leon, Ruda, Dz. Śl.	172 cm.
3.	Chmiel Wilhelm, Brynów, Dz. Śl.	168 cm.

trójskok:
1. Różek Iwan, J. S. S. 12,52 m.
2. Sokół Polski w Ameryce 12,27 cm.
3. „ „ „ 12,15 cm.

o tyczce:
1. Majtkowski Stefan, Bydgoszcz I 3,33 m.
2. Anuszkiewicz Wacław, Sokół Polski w Ameryce 3,10 m.
3. Mikrut Albin, Koronowo, Dz. Pom. 3,00 m.

3. Rzuty:

dyskiem:
1. Furmański Marjan, Dz. Maz. 36,54
2. Tilgner Zbigniew, Dz. Wlkp. 35,63
3. Majtkowski Stefan, Bydgoszcz I 34,14

oszczepem:
1. Kubisz Herbert, Katowice I 47,50
2. Jezuit Eugenjusz, Dz. Krak. 46,52
3. Mikrut Albin, Koronowo, Dz. Pom. 45,43

kulą 7¼:
1. Kaniak Józef, Dz. Małop. 11,11
2. Tilgner Zbign., Dz. Wlkp. 11,10
3. Surała Jan, Warszawa IV 10,61

granat oburącz:
1. Mikrut Albin, Koronowo, Dz. Pom. 106,73
2. Chruszcz Miecz., Dz. Małop. 101,12
3. Góralski Marjan, Dz. Mazow. 100,82

4. Pięciobój lekkoatletyczny:

1. Sobik Antoni, Bydgoszcz III 2839,47
2. Osowski, Żyrardów 2621,47
3. Kupś Bolesław, Poznań I 2248,84
4. Gromek Stanisław, Sokół Polski w Ameryce 2229,25

Zawody kolarskie.

Bieg kolarski druhów 100 klm.:
1. Orczyk Stanisław, Inowrocław 3,30,15
2. Kozłowski Jan, Toruń 3,30,17
3. Krotkiewski, Warszawa 3,32,33

Bieg kolarski senjorów 20 klm.:

1.	Wrzesiński Paweł, Poznań	55,15
2.	Wesołowski, Brwinów	
3.	Jankowski, Grodzisk	

Zawody w pływaniu.

Biegi:

100 m. st. klas.:

1.	Muzyk Edmund, Gdańsk	1 m. 38
2.	Pardygoł, Świętochłowice	1 m. 44,5
3.	Bączyński L.,Grudziądz I	

100 m. st. dow.:

1.	Lewandowski, Poznań	1 m. 38 sek.
2.	Jesikiewicz Edmund, Gdańsk	1 m. 40 sek.
3.	Dolata, Poznań	

200 m. st. dow.:

1.	Muzyk Edmund, Gdańsk	3 m. 50,8
2.	Pardygoł, Świętochłowice	1 m. 44,5
3.	Bączyński L., Grudziądz I	

Sztafeta 5 × 50 m.:

1.	Dz. Pomorska	3 m. 42

Skoki:

1.	Francki, Grodzisk Maz.	73 pt.
2.	Szafrański, Warszawa	69 pt.
3.	Stronczyk, Macierz Lwów	62 pt.

Zawody w strzelaniu.

Strzelanie druhów na 200 m. do tarczy, średn. 80 cm., koło czarne, 40 cm., 10 strzał., leżąc czas nieograniczony:

1.	Kucharski Stefan	71 pt.
2.	Kamiński Józef	67 pt.
3.	Bilski Jan	61 pt.

na 200 m., tarcza j. w., leżąc, z wolnej ręki, na czas 2 minuty:

1.	Sojka Stanisław	96 pt.=50,4%
2.	Bilski Jan	70 pt.—50%
3.	Włodarczyk Józef	69 pt.=38,3%

D r u h n y.

1. B i e g i:

60 metrów:

1. Walasiewiczówna H., Sokół Polski w Ameryce 7,8 sek.
2. Hulanicka, Warszawa V (Grażyna) 7,9
3. Hrebrinova C.O.S. Sokol Prażsky

100 metrów:

1. Walasiewiczówna H., Sokół Polski w Ameryce 12,6 sek.
2. Hrebrinova, C.O.S. Sokół Prażsky 12,9
3. Sadkowska, Warszawa V (Grażyna)

Sztafeta 4 × 75 m.:

1. Dz. Mazowiecka, Warszawa V (Grażyna) 40,5 sek.
2. Sokół Polski w Ameryce 42 sek.
3. Dz. Wielkonolska

80 metrów płotki:

1. Posposilova Milada C. O. S., Praha I 15,8 sek.
2. Weissówna Jadwiga, Pabjanice 0,5 m. za 1.
3. Ambrozkova C. O. S.

2. S k o k i:

wdal:

1. Walasiewiczówna H., Sokół Polski w Ameryce 5,04 m.
2. Sadkowska, Warszawa V (Grażyna) 4,92 m.
3. Hulanicka, Warszawa V (Grażyna) 4, 84 m.

wzwyż:

1. Janowska Jadwiga, Pabjanice 1.40
2. Weissówna Jadwiga, Pabjanice 1,35
3. Walasiewiczówna H., Sokół Polski w Ameryce 1,30
   Hulanicka, Warszawa V (Grażyna) 1,30

3. R z u t y:

oszczepem:

1. Peśkova Lidmila, C. O. S. Beneśov 27,36 m.
2. Janowska, Pabjanice 24,81 m.
3. Hulanicka H., Warszawa V (Grażyna) 24,73 m.

dyskiem:

1. Merkisówna Wanda, Warszawa V (Grażyna) 32,14 m.
2. Weissówna Jadwiga (Pabjanice) 30,10
3. Schabińska Irena, Warszawa V (Grażyna) 29,69

kulą 4 kg.:

1. Schabińska Irena, Warszawa V (Grażyna) 9,39
2. Weissówna Jadwiga, Pabjanice 9,37
3. Abrahamkova Josefa, C. O. S. Turany 9,32

Sztafeta słowiańska 4 × 75 m.:

1. Drużyna Czechosłowacka 39,3 sek.
2. „ Polska (Rekord polski) 39,4
3. „ Jugosłowiańska

Zawody w pływaniu.

50 m. st. kl.:

1. Stejskalova Ela C. O. S. Plzen 46,6 sek.
2. Jurkiewiczówna, Grodzisk Maz. 54.6 sek.

100 m. st. dowol.:

1. Stejskalova Ela C. O. S. Plzen 1 m. 44 sek.
2. Jurkiewiczówna 2 m. 12 sek.

Skoki:

1. Klusaćkova Marje C. O. S. Praha IV 47 pt.
2. Stejskalova Ela C. O. S. Plzen 32 pt.

Zawody w strzelaniu.

Strzelanie druhen na 50 m., tarcza 50 cm., koło czarne, 20 cm., stojąc, z wolnej ręki, czas nieograniczony:

1. Bujalska Janina, Warszawa 88%
2. Batykowska Sabina 75%
3. Jerchowa Helena, Bydgoszcz X 57%

ORLEAN.

Z okazji odbywających się w Orleanie uroczystości na cześć Joanny d'Arc w 500-lecie jej, Związek Gimnastyczny we Francji (l'Union des Societés de Gymnastique de France), zwołał swój 51 zjazd do Orleanu.

Przyjętym zwyczajem, zaproszone zostały do Orleanu poszczególne związki gimnastyczne, zrzeszone w Międzynarodowy Związek Gimnastyczny, a między innemi i sokolstwo polskie. Przewodnictwo Związku postanowiło wysłać do Orleanu swego przedstawiciela i drużynę gimnastyczną z dwunastoma ćwiczącymi.

Drużyna Orleańska wybrana została z pośród ćwiczących umiejących sokolą lekcję olimpijską i po trzydniowym przygotowaniu w Poznaniu, wyjechała 16 maja do Orleanu.

Skład drużyny Orleańskiej był następujący:

Z Dzielnicy Mazowieckiej:

Druhowie: Antolak Eugenjusz, Kamiński Andrzej, Komorowski Józef, Noskiewicz Zbigniew, Pietrzykowski Wincenty, Surała Jan.

Z Dzielnicy Krakowskiej:

Druh Daniel Tadeusz.

Z Dzielnicy Śląskiej:

Druhowie: Bartniczek Eberhardt, Deutschmanek Jan, Galus Paweł, Kuklok Zygfryd, Mrukwa Augustyn, Pradela Maksymiljan.

W Paryżu oczekiwał nas druh Prezes Związku A. Zamoyski, który odwiózł nas na dworzec Quai d'Orsay, z którego odjechaliśmy do Orleanu.

Na dworcu w Orleanie powitał nas p. L. Cassonet, sekretarz zjazdu i przydzielił przewodnika, który zaprowadził nas na kwaterę i wskazał gospodę, w której otrzymaliśmy wyżywienie.

Po obiedzie część druhów udała się na spoczynek, druga część — na boisko, by przypatrzeć się pokazom gimnastycznym młodzieży szkolnej.

Pokaz gimnastyczny rozpoczął się defiladą przed główną trybuną, poczem wystąpił z ćwiczeniami oddział chłopców w liczbie około 1000.

Chłopcy wykonali trzy obrazy ćwiczeń wolnych pod muzykę w tempie wolnem, dosyć równo i składnie. Całość jednakże nie zrobiła dobrego wrażenia ze względu na to, że chłopcy nie mając znaków, nie kryli i nie równali.

Następnie wystąpili chłopcy w liczbie 200 jako „Banda żartownisiów,‘ (Bande joyeuse), ubranych pstro z wysokiemi kitami na głowach. Następnie, około 200 dziewcząt zaprodukowało tańce cygańskie, a po nich 28 dziewcząt wykonało ćwiczenia rytmiczne p. t. „Ballet de la Mer“.

W następnym punkcie wystąpiły trzy oddziały po 50 chłopców każdy w wieku od 16 lat i wykonali lekcję gimnastyczną podług metody Heberta, stosowanej obecnie we Francji. Nakoniec wystąpiły dziewczęta w liczbie 1000 i okazały ćwiczenia wolne pod muzykę. Brak równania i krycia, dzięki niewyznaczonemu boisku, nie dawał widzowi ładnego obrazu, jaki dają zawsze masowe ćwiczenia. Dziewczęta były nieźle przygotowane i wykonywały swoje ćwiczenia w takt muzyki, mimo to brak krycia i równania, zamazywał wszystkie ruchy.

Po skończonych ćwiczeniach, wprowadzono wszystką młodzież na boisko i zaśpiewano wspólnie.

Następnego rana już o godzinie czwartej zostaliśmy rozbudzeni wrzawą wybierających się na boisko zawodników, jak również warkotem bębnów i fanfarami trąb. Dzięki zwyczajowi przyjętemu we Francji, że każde prawie towarzystwo gimnastyczne, przyjeżdża na zjazd z mniejszym lub większym oddziałem orkiestry, powstawał hałas nie do opisania, gdyż każdy zespół na swój sposób począł wygrywać próbne trele, zanim odmaszerował ze swym oddziałem na boisko.

Zawody gimnastyczne dzieliły się na trzy grupy:

Pierwsza grupa t. j. stopień niższy obejmował:

1. Ćwiczenia rzędowe, 2. Ćwiczenia wolne, 3. Ćwiczenia na poręczach, 4. Ćwiczenia na drążku, 5. Skok wwyż, 6. Bieg 800 mtr., 7. Piramidy.

Druga grupa, stopień wyższy:

1. Ćwiczenia rzędowe, 2. Ćwiczenia wolne, 3. Ćwiczenia na poręczach, 4. Ćwiczenia na drążku, 5. Ćwiczenia na koniu wszerz, 6. Ćwiczenia na kółkach, 7. Wspinanie po linie, 8. Skok w dal, 9. Skok o tyce, 10. Bieg 100 m., 11. Piramidy.

Trzecia grupa: zawody o pierwszeństwo „championat de france“.

W grupie tej, prócz ćwiczeń obowiązkowych, zawodnicy wykonywali również ćwiczenia dowolne.

Poza zawodami gimnastycznemi obowiązkowemi, były również, — zawody dowolne, które obejmowały, prócz ćwiczeń na przyrządach, również ćwiczenia z przyborami, jak: maczugi, laski krótkie, długie (baton), na podstawkach, oraz dźwiganie kamieni jedno i oburącz i rzucanie kamieni. Zawody lekkoatletyczne wielobojowe, zawody pływackie, zapasy i szermierka.

Do zawodów zgłaszane były przeważnie zespoły od 8—64 ćwiczących, które klasyfikowano według grup. Pozatem stawały do zawodów jednostki, dopuszczone w stopniu wyższym i o pierwszeństwo.

Od godz. 6 rano zapełniło się boisko zawodnikami, którzy w liczbie ponad 3000 przechodzili od jednego stanowiska sędziów do drugiego, wykonywując swoje ćwiczenia.

Ćwiczenia zawodnicze zespołami wyższego stopnia budziły największe zainteresowanie, a głównie ćwiczenia na przyrządach, zwłaszcza gdy zespoły ósemkowe wykonywały równocześnie obowiązkowe ćwiczenia w takt, podawany przez prowadzącego.

Z ćwiczeń wykonywanych ósemkami, zasługują na uwagę ćwiczenia:

Na koniu wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki z naskoku, koło odboczne w lewo — koło odwrotne prawą do wyskoku okrocznego prawą — wytrzymanie — przemach okroczny lewą w przód, nożyce odboczne w prawo, nożyce odboczne w lewo — zeskok odwrotny w prawo ponad grzbietem.
2. Zakończenie ćwiczenia: Dwa koła odboczne w lewo i zeskok odwrotny w prawo ponad grzbietem.
3. Zakończenie ćwiczenia. Koło odboczne, koło odwrotne w lewo i trzyczwarte obrotu w lewo ponad karkiem do zeskoku.

Na poręczach.

1. Z podporu na ramionach w przednim zamachu wspieranie — w tylnym zamachu stanie na rękach i zeskok przewrotem w bok.
2. W tylnym zamachu wspieranie do stania na rękach — opust do stania na barkach — przewrót w przód, w tylnym zamachu wspieranie i zeskok odboczny w lewo.
3. Zakończenie ćwiczenia: W staniu na rękach — ćwierćobrotu w lewo do stania na jednej poręczy i zeskok kuczny.

Na kółkach.

1. Zamachem wymyk do stania na rękach.
2. Wymyk do wagi w podporze.
3. Opust do wagi w zwieszeniu przodem.

Na drążku.

1. Wspieranie w tylnym zamachu i przemach odboczny do siadu.
2. Kołowrót w przód i zeskok kuczny.

3. Odmach z przechwytem prawą przez lewą i wspieranie w przednim zamachu z półobrotem do stania na rękach podchwytem.
4. Przemyk tyłem do zeskoku.

Sądzę, że bogato muszą być zaopatrzone towarzystwa gigimnastyczne w przyrządy, skoro mogą tak duże zespoły wyćwiczyć w równoczesnym (simultané) wykonywaniu ćwiczeń na przyrządach.

Jakkolwiek sposób zespołowych ćwiczeń na przyrządach ma pewne ujemne strony, gdyż opanowanie tych ćwiczeń jest trudne, chociażby dla tego, że każdy osobnik ma inny temperament, siłę, ciężar i wiele innych cech, dzięki którym, nawet przy bardzo szczegółowym doborze ćwiczących, trudno jest zestawić, tak doskonałe zastępy, by wszyscy w równym tempie wykonywali ćwiczenia, to jednakże dodatnią stroną tego rodzaju ćwiczenia jest to, że mają duży wpływ wychowawczy, zmuszając każdego ćwiczącego do podporządkowania swej indywidualności i woli dla dobra zespołu.

Dało się zauważyć, że bardzo dużo zespołów było starannie przygotowanych i chociaż nieuniknione były opóźnienia przy równoczesnem wykonywaniu ćwiczeń, to jednakże niektóre zespoły wywiązywały się ze swego zadania bardzo dobrze.

Raziła natomiast nieco zbytnia sztuczność, zwłaszcza przy ćwiczeniach rzędowych, przesadne wymachy ramion, zbytnie zadzieranie głowy, zbytnie naprężanie się i t. p.

Ocena zawodnika punktowana była bardzo szczegółowo, począwszy od stroju, ilości, zachowania się i t. p. Każde stające do zawodów towarzystwo, aby zyskać chociażby tylko list pochwalny, musiało wykonać wszystkie wyznaczone ćwiczenia, a pozatem stanąć do wspólnych ćwiczeń wolnych. Jeżeli dane towarzystwo gimnastyczne nie wzięło udziału we wspólnych ćwiczeniach wolnych, to bez względu na wynik uzyskany w zawodach nagrody nie otrzymało.

Pokazy gimnastyczne.

O godz. 12.30 zgromadziły się na wyznaczonych ulicach poszczególne towarzystwa ze swojemi sztandarami, poczem wyruszyły na plac du Martroi, gdzie sztandary towarzystw otoczyły pomnik Joanny d'Arc. Po przemówieniu i odegraniu hymnu, oddano hołd Joannie d'Arc, poczem rozdzielono sztandary i uczestników zjazdu na dwie kolumny, z których każda inną stroną miasta, podążyła na boisko.

Na boisko przybyliśmy o godz. 15-tej i musieliśmy się spieszyć, by jaknajrychlej być przygotowani do wyjścia.

Mieliśmy wyznaczony wspólny występ z drużyną Holenderską, która wystąpiła w trzech grupach.

Na boisko wystąpiliśmy pod sztandarem państwowym, wraz z druhem Prezesem Zw. A. Zamoyskim. Po przedefilowaniu, przeszliśmy ze śpiewem przed główną trybuną, gdzie wykonaliśmy naszą sokolą lekcję gimnastyczną.

Lekcja wypadła dobrze, a ponieważ w skład jej wchodzą zarówno ćwiczenia wolne, jak i na przyrządach oraz towarzyskie, z których zwłaszcza równoważne (gdy jeden na drugim wykonywa ćwiczenia równoważne), zaimponowało widzom, jak również trudne skoki mieszane, więc bogactwem ćwiczeń i częstemi zmianami grup ćwiczebnych i ustawień w lekcji, wzbudziliśmy żywe zainteresowanie, zwłaszcza wśród fachowców, oraz ogólną sympatję widzów.

Ponieważ metoda pracy i sposób przeprowadzenia lekcji był dla francuzów nowy, wykazaliśmy w Orleanie, że nie pojechaliśmy się uczyć, ale zaznajomić z naszymi zdobyczami, wyćwiczeniem i doświadczeniem.

Z pokazów tego dnia widziałem tylko pokaz podoficerów instruktorów ze szkoły gimnastycznej wych. fizycznego w Joinville-le-Pont i ćwiczenia masowe. Pokazano, jak przygotowuje się do lekkoatletyki wychowanków szkoły. Rozpoczęto ćwiczeniami nóg, ramion i tułowia w kolumnie ćwiczebnej, następnie wykazano stopniowanie osiągania stylowego biegu, jak również biegu przez płotki, skoku w dal, wwyż i o tyce.

Do ćwiczeń wolnych stanęło 4000 ćwiczących. Wyprowadzono ćwiczących czwórkowemi kolumnami, poczem wykonano rozstęp czelny w lewo, a po zwrocie rozstęp boczny w głąb.

Wykonano trzy obrazy ćwiczeń wolnych, z których pierwszy ćwiczony był już na dwuch poprzednich zjazdach, drugi na zeszłorocznym zjeździe, a trzeci, jako nowy obraz, pierwszy raz. Mianowicie w pokazach ćwiczeń wolnych przyjęto za zasadę, że każdego roku odrzuca się pierwszy obraz z pokazanych na ostatnim zjeździe gimnastycznym ćwiczeń, a zamiast niego układa się nowy obraz, który okazywany jest na zjazdach przez trzy lata, poczem ustępuje miejsca nowemu obrazowi.

Dzięki stosowaniu tego szablonu, obrazy ćwiczeń wolnych nie mają charakteru równomiernego, rozmieszczania ćwiczeń na całe ciało. Powstaje pewnego rodzaju jednostronność, a właściwie ćwiczenie tylko pewnych grup mięśniowych, zależnie, jaki przyjęto układ obrazu.

Na ogół ćwiczenia były słabo przygotowane, ćwiczący spóźniali się znacznie. W dodatku niejednolity strój, jak również niewyznaczone boisko, potęgowało nierówność ruchu. Najwięcej dodatnie wrażenie, jakie odnieśliśmy w Orleanie, to

przeświadczenie o żywotności organizacji Związku Towarzystw Gimnastycznych i intensywnej pracy. Imponowały nam masy zawodników, a co najważniejsze doskonałych gimnastyków, między którymi nie brakowło ludzi starszych, siwizną przyprószonych, a mimo to z zapałem pracujących dla organizacji i oddanych z całem poświęceniem Francji.

Wyraźnie też zaznacza się i zrozumienie całego społeczeństwa francuskiego dla pracy Związku Gimnastycznego cieszącego się ogólnem poparciem i uznaniem.

Fazanowicz.



Ćwiczenia wolne na międzynarodowe zawody gimnastyczne w Luxemburgu 1930 r.

1. Skurcz lewą nogę, udo poziomo, ramiona w dół skurcz, ręce na barki;
2. wyprostuj lewą nogę w przód, wyprostuj ramiona w górę;
3. ruchem okrężnym w tył, ramiona w górę;
4. ruchem okrężnym w przód, ramiona w górę i łukiem przednim w tył, wznieś lewą nogę w tył;
5. ramiona w dół i powoli ramiona w bok, grzbiet, lewą nogę opuść i powoli wznieś w bok, o ile możności do poziomu;

6. wypad w lewo w bok, skłon w lewo, ramiona w górę i łukiem do wewnątrz w bok;
7. ramiona ugnij, pięści nad barkami (tułów wytrzymaj w przedłużeniu prawej nogi) i wyrzuć w górę, ręce otwarte, dłonie do wewnątrz;
8. powoli opad w lewo i postawa na lewej nodze, prawa wzniesiona w bok, prawe ramię łukiem w lewo w dół, lewe ramię wytrzymaj — tułów, lewe ramię i prawa noga poziomo w jednej linji;
9. tułów prostuj, rozkrok prawą (ciężar ciała przenieś na prawą nogę), zwrot tułowia o 90° w lewo (nogi pozostają na miejscu), ramiona w bok, lewa łukiem w przód, ręce zwinięte w pięść, promień;
10. powoli zwrot tułowia o 180° w prawo, (nogi pozostają na miejscu), głowa lekko skłoniona w tył, ramiona wytrzymaj w bok, odchylone w tył;
11. ramiona w dół, zwrot tułowia o 90° na wprost, przystaw lewą nogę do postawy na palcach, ramiona łukiem przednim w górę i łukiem za sobą w tył;
12. wypad w prawo w bok, skłon w prawo, (tułów w przedłużeniu lewej nogi), ramiona w bok skurcz, pięści nad barkami i wyrzuć w górę ręce otwarte, dłonie do wewnątrz;
13. jak pod liczbą 8, tylko w przeciwną stronę;
14. jak pod liczbą 9;
15. jak pod liczbą 10;
16. jak pod liczbą 11;
17. ramiona skurcz, łokcie skierowane w tył, ręce zwinięte w pięść, promień, skurcz prawą nogę — półprzysiad na lewej nodze, prawą wyprostuj w przód w dół, skłon w tył, ramiona wyprostuj w górę, dłoń w przód (tułów i prawa noga w jednej linji);
18. półobrotu w lewo na palcach lewej nogi, opad w przód, wznieś prawą nogę w tył, lewa noga lekko ugięta, ramiona w bok (tułów prawa noga i ramiona poziomo);
19. tułów prostuj, postawa na lewej nodze, prawa noga bokiem w przód, ramiona w przód, promień, półprzysiad na lewej i oparcie rąk na ziemi, prawa noga przechodzi na lewo w tył, lewą wyprostuj w tył i złącz, poczem równocześnie przemach odboczny w prawo do podporu leżąc tyłem;
20. odbiciem półobrotu w lewo równorącz do podporu, leżąc, o ramionach ugiętych i rzutem nóg do rozkroku, skłon podparty;
21. wydźwigiem stanie na rękach o ramionach prostych, nogi w rozkroku;

22. nogi złącz, rzutem i odbiciem rękami przysiad, ramiona w przód, promień, powstań do postawy na palcach, ramiona w górę, półprzysiad, ramiona łukiem przednim w tył, wyskok w górę i półprzysiad, ramiona łukiem okrężnym w dół i w przód, promień, wzniesieniem ramion w górę i opuszczeniem w tył powrót do postawy.

Ćwiczenia rzędowe.

(Ciąg dalszy).

Zwroty w marszu.

Zwroty w marszu wykonuje się na te same komendy co i w miejscu, z tą tylko różnicą, że zapowiedź i hasło należy podawać pod tę nogę, w którą stronę ma być wykonany zwrot np.: *W prawo — zwrot! Na prawo — skos!* — podaje się i zapowiedź i hasło pod prawą nogę. *W lewo — zwrot! W tył — zwrot! Na lewo — skos!* — podaje się zapowiedź i hasło pod lewą nogę.

Po wydaniu hasła *zwrot!* — wykonuje się jeszcze wykrok, poczem następnie szybki zwrot na palcach obydwuch nóg w zapowiedzianym kierunku i wykracza się tą nogą, pod którą wydane było hasło.

Chcąc wykonać w tył zwrot, należy zapowiedź i hasło podać pod lewą nogę. Wykonuje się pół kroku prawą, szybki zwrot na palcach obu nóg, poczem wykracza się lewą nogą.

W marszu skośnym zwracać należy uwagę na krycie barku poprzednika, to znaczy:

1. przy pochodzie na lewo, skos prawym barkiem kryje się lewy brak poprzednika;

2. przy pochodzie na prawo, skos lewym barkiem kryje się prawy bark poprzednika.

Zachodzenie.

Zachodzenie zasadniczo wykonuje się rzędem, dwurzędem (dwójkami) i czwórkami, w niektórych tylko wypadkach trójkami, piątkami i t. p., pozatem szeregiem i dwuszeregiem.

W czasie zachodzenia skrajny ćwiczący na skrzydle osiowym zachodzi w promieniu jednego kroku, pozostali ćwiczący, czem bliżej skrzydła zachodzącego, powiększają krok tak, że ostatni na skrzydle zachodzącem, maszeruje pełnym krokiem. Równanie wykonuje się do skrzydła zachodzącego, a czucie utrzymuje się ze skrzydłem osiowem, przyczem pamiętać należy o tem, że ile jest ćwiczących w danym zespole, tyle należy wykonać kroków, aby otrzymać prawidłowe zachodzenie, np.:

Przy zachodzeniu o ¼ koła i o ½ koła trójki wykonywują 3 kroki i 6 kroków, czwórki 4 kroki i 8 kroków, ósemki 8 kroków i 16 kroków.

Zachodzenie z miejsca wykonywuje się na rozkaz:

Kierunek na lewo (prawo), *równy krok, oddział — marsz!*

Ćwiczący, idący na czele, po zajściu o ½ koła, maszerują w wskazanym kierunku. (Rys. 4).



Rys. 4.

Jeżeli oddział ma zajść ½ koła, t. j. przeciw pochodem, wtedy wydaje się zapowiedź:

Kierunek w tył na lewo (prawo)!

Zachodzenie w marszu odbywa się na rozkaz:

Kierunek — na lewo (prawo)!

Kierunek — w tył na lewo (prawo)!

Prócz powyższych rozkazów, dotyczących zachodzenia, posługiwać się można celami, wskazując jakiś wyraźny przedmiot w terenie, np. wysokie drzewo, wieżę kościelną, komin fabryczny i t. p., podając zapowiedź: *Kierunek, wieża kościelna na lewo!*, a jeżeli takiego przedmiotu niema, wskazuje się ręką kierunek lub zapowiada: *Za mną!*

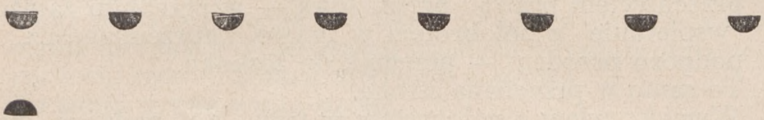
Odstępowanie i łączenie.

Celem łatwiejszego przeglądu ćwiczących, oraz umożliwienia im swobodnego wykonywania ruchów, powiększa się odstępy w szeregach na jeden lub więcej kroków na rozkaz:

Na krok w lewo (prawo) — *odstąp!*

Na dwa kroki w lewo (prawo) *odstąp!*

Ćwiczący zwiększają odstępy w ten sposób, że zwracają się szybko w zapowiedzianą stronę i oddalają się szybkiemi krokami na zapowiedziane oddalenie, poczem zwracają się do pierwotnego ustawienia. (Rys. 5).



Rys. 5.

Jeżeli odstęp ma być wykonany w dwuch kierunkach, wtedy po wyznaczeniu jednego z ćwiczących, jako środkowego „Druh X. środek“, zapowiada się:

Na trzy kroki od środka — odstąp!

Łączenie wykonuje się na rozkaz:

W prawo (lewo) — *łącz!*

Jeżeli odstęp lub złączenie ma być wykonane biegiem, w zapowiedzi podaje się *biegiem*, np.:

Na dwa kroki w lewo (prawo) *biegiem — odstąp!*

Na krok od środka biegiem — odstąp!

W prawo (lewo) *biegiem — łącz!*

Do środka biegiem — łącz!

F.

(C. d. n.).

ĆWICZENIA NA PRZYRZĄDACH.

1. Stopień wyższy.

Drążek.

Ze zwieszenia przodem, lewa (prawa) podchwytem, zamachem:

1. Wymyk tyłem z półbrotem w lewo do podporu przodem — przemyk przodem do zeskoku.
   To samo w przeciwną stronę.
2. Wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — przemyk przodem do zwieszenia przodem — wspieranie wychwytem — zeskok rozkroczny.
   To samo w przeciwną stronę.

3. Wymyk tyłem z półobrotem w prawo do podporu przodem — przemyk przodem do zwieszenia przodem — przemyk tyłem do zeskoku.
To samo w przeciwną stronę.
4. Wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — przemyk przodem do zwieszenia z równoczesnym przechwytem prawą przez lewą — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo, naprzemianrącz, do podporu przodem — przemyk do zeskoku.
To samo w przeciwną stronę.
5. Wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — przemyk przodem do zwieszenia — w przednim zamachu półobrotu w prawo do podchwytu — wspieranie wychwytem do stania na rękach — zeskok zawrotny w prawo.
To samo w przeciwną stronę.

Koń wszerz z łękami.

Z podstawy pobok, dochwyt za łęki:
1. Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — koło zawrotne prawą — koło odboczne w lewo — zeskok odwrotny w lewo ponad kark, prawym bokiem do konia.
To samo w przeciwną stronę.
2. Z naskoku przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód do podporu tyłem — koło zawrotne prawą — koło odboczne w lewo — zeskok odwrotny w lewo ponad kark.
To samo w przeciwną stronę.
3. Z naskoku koło odboczne w prawo — przemach odwrotny lewą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach odboczny w lewo — zeskok odwrotny w prawo ponad grzbiet, lewym bokiem do konia.
To samo w przeciwną stronę.
4. Z naskoku przemach odwrotny lewą w przód — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny prawą w przód — zeskok odwrotny w prawo ponad grzbiet.
To samo w przeciwną stronę.
5. Z naskoku koło odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód do podporu tyłem — koło odboczne w lewo — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył do podporu przodem — przemach odboczny w lewo z półobrotem w prawo na prawej ręce i zeskok odboczny w lewo.
To samo w przeciwną stronę.

Poręcze.

Na końcu poręczy:

1. Z naskoku wymyk przodem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — zeskok rozkroczny.
2. Z naskoku wymyk przodem do poziomki — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz — w przednim zamachu ugięcie ramion, w tylnym wyprostowanie do stania na rękach o ramionach prostych — półobrotu w lewo na lewej ręce — zeskok zawrotny w prawo.
   To samo w przeciwną stronę.
3. Z naskoku wymyk przodem — kołowrót w tył do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — zeskok rozkroczny.
4. Z naskoku wymyk przodem do poziomki — koło zawrotne w prawo z półobrotem w lewo naprzemianrącz — poziomka — odmach do podporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — zawrotka przerzutem w prawo.
   To samo w przeciwną stronę.
5. Z naskoku wymyk przodem — półobrotu w lewo równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie wychwytem — podskok w przód o ramionach ugiętych — koło zawrotne w prawo i zeskok odboczny w lewo.
   To samo w przeciwną stronę.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem zamachem:

1. Wymyk przodem do poziomki — wydźwigiem — stanie na rękach o ramionach prostych — oparciem nóg o sznury, opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zeskok rozkroczny.
2. Zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt do zwieszenia przodem i wspieranie wychwytem — podpór rozpięty — zeskok.
3. Zwieszenie przewrotne — zamachem wspieranie w tylnym zamachu — kołowrót w tył — poziomka — wydźwigiem, stanie na rękach — opust w przód i przewrót do zwieszenia — pośrednim zamachem przewrót rozkroczny w tył.
4. Wymyk przodem do stania o ramionach ugiętych — opust do wagi w podporze przodem — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wykręt w tył do zwieszenia i przewrót rozkroczny w tył.
5. Zwieszenie przewrotne — zamachem wspieranie w tylnym zamachu — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach o ramionach prostych — opust do wagi w podporze przodem — podpór rozpięty — zeskok.

SOKOLICE.

(Na melodję „Jechał kozak zaporoski").

DRUHNIE JADWIDZE ZAMOYSKIEJ
w hołdzie.

Maszerują w takt piosenki
W słońcu paląc lice,
Niby kwiatów pęki cudne,
Polskie Sokolice.

Marzą góry baśń tęczową,
Śnią sosen iglice,
Patrząc, jak powabnie kroczą
Polskie Sokolice.

Mówi przeszłość, a stwierdzają
Tu świątyń wieżyce,
Że najlepsze serca mają
Polskie Sokolice.

Czystość myśli je ozdobi
Bielsza nad śnieżyce
I powabem swoim krasi
Polskie Sokolice.

W szczęściu czułe serc bogdanki,
Zaś w nieszczęściu lwice,
Stają twardo ku obronie
Polskie Sokolice.

Nie przestraszą ich armaty,
Ni szwabów przyłbice,
Nie oddadzą ojców ziemi
Polskie Sokolice.

Również w domu, jak za domem,
Jako przodownice,
Narodowi przyświecają
Polskie Sokolice.

M. W.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. **Jan Fazanowicz.**

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warecka 15.